Colesterol

Autor(res)

Reinaldo Cordeiro De Oliveira
Sandy Cecilia Scarato Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O colesterol é uma substância gordurosa essencial para o funcionamento do corpo humano, desempenhando papéis cruciais na formação de membranas celulares, produção de hormônios e síntese de vitamina D. Transportado no sangue por lipoproteínas, principalmente LDL (lipoproteína de baixa densidade) e HDL (lipoproteína de alta densidade), ele possui funções distintas e impactos variados na saúde. O LDL, conhecido como "colesterol ruim", transporta o colesterol do fígado para as células. Níveis elevados de LDL podem levar ao acúmulo de colesterol nas paredes das artérias, formando placas que causam aterosclerose. Isso aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e AVC. Já o HDL, chamado de "colesterol bom", remove o excesso de colesterol das artérias, transportando-o de volta para o fígado, onde é eliminado. Altos níveis de HDL estão associados a um menor risco de doenças cardíacas. Os níveis de colesterol são influenciados por dieta, atividade física, genética e idade. Dietas ricas em gorduras saturadas e trans, excesso de peso e falta de exercício aumentam o LDL. A predisposição genética também pode afetar os níveis de colesterol. Para manter níveis saudáveis de colesterol, é importante adotar uma dieta equilibrada rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, como as do azeite de oliva, abacate e peixes gordurosos. Exercícios regulares aumentam o HDL e reduzem o LDL. Evitar o tabagismo e moderar o consumo de álcool são medidas importantes, pois o tabaco pode diminuir o HDL e o álcool em excesso pode aumentar o LDL. Monitorar regularmente os níveis de colesterol é essencial, especialmente para quem tem histórico familiar de doenças cardíacas. Exames de sangue medem os níveis de LDL, HDL e colesterol total, ajudando a identificar riscos precocemente. Em alguns casos, medicamentos como as estatinas podem ser prescritos para controlar os níveis de colesterol. Manter o colesterol sob controle é fundamental para a saúde cardiovascular. Adotar hábitos saudáveis, monitorar os níveis de colesterol e seguir as orientações médicas pode prevenir complicações sérias e promover uma vida mais longa e saudável.